

| ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (BARRES) | | | |
|---|--|--|----------------------------|
| | Nom | Descriptif | Valeur de l'élément |
| E N T R E E | Sauter à l'appui | Avec ou sans tremplin, monter à l'appui bras tendus | 0.5 |
| | Sauter à la BS | Avec tremplin, sauter à la suspension BS | 0.5 |
| | Renversement arrière | Main sur la barre, envoi d'une jambe pour renversement arrière arrivée à l'appui | 1 |
| | Oscillation 1 jambes fléchies | Balancé en oscillation, revenir à la station assise avec crochet du genou | 1 |
| | Oscillation 1 jambes tendues | Balancé en oscillation, revenir à la station assise avec la jambe tendue | 1.5 |
| | Oscillation 2 jambes | Balancé en oscillation 1 jambe, revenir à la station assise avec les 2 jambes entre les bras | |
| | Traction renversement | Main sur la barre, traction des bras, menton au dessus de la barre, renversement arrière avec les deux pieds collés | 2 |
| | Bascule | Balancé avant, fermeture et appui des bras pour revenir à l'appui | 2 |
| | Bascule engagée | Balancé avant, engager une jambe entre les bras pour revenir à la station assise | 2 |
| A P P U I | Engagé/Dégagé | A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis changement de prise des mains et retour à l'appui de l'autre côté de la barre sans que le deuxième pied ne touche la barre. | 0.5 |
| | Engagé entre les bras en levant la main | A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher puis lever une main pour passer la jambe et se retrouver en position assise | 0.5 |
| | Engagé entre les bras sans lever la main | A l'appui bras tendus, passer une jambe par dessus la barre sans la toucher entre les mains et se retrouver en position assise | 0.5 |
| | Prise d'élan | De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre | 0.5 |
| | Sauter à l'appui BS | Pieds BI et mains BS, sauter à l'appui BS bras tendus | 0.5 |
| | Prise d'élan à l'horizontal | De l'appui bras tendu, lancer les jambes serrées et tendues et revenir sur la barre. Décoller le ventre de la barre, jambes à l'horizontale | 1 |
| | Roulé en avant | | 1 |

| | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|---|-----|--|
| | Descente contrôlée | De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée, sous toutes ses formes jusqu'à la suspension | 1.5 | |
| | Tour assis | De la position assise sur la BI ou BS, réaliser un tour en appui sur les main et revenir dans la position de départ | 2 | |
| | Tour d'appui arrière | Rotation arrière autour de la barre, bras tendus et bassin proche de la barre, revenir à l'appui facial | 2 | |
| | Tour d'appui avant | Rotation avant autour de la barre, revenir à l'appui facial | 2 | |
| | Tour cavalier | | | |
| | Tour pieds/mains | | 2 | |
| SUSPENSION | 1/2 1/2 BS ou BI | De la suspension, 1/2 tour ou 1 tour jambes serrées et tendues | 0.5 | |
| | Équerre | Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale | 0.5 | |
| | Balancés BS | 2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse | 1 | |
| | Balancés contre volé | Balancer avec changement de face à l'oblique basse | 1.5 | |
| | Grande culbute | Renversement arrière du balancé BS | 2 | |
| | Oscillation 1 jambe | Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe ou jambe tendue | 2 | |
| PASSAGE BI à BS | Montée 1 pieds après l'autre | Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS | 1 | |
| | Passage BS/BI | Passage de la BS à la BI de la station assise | 1 | |
| | Pose de pieds | De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS | 2 | |
| SORTIE | Lâcher la barre | De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout | 0.5 | |
| | Prise d'élan repoussée | Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées arrivée à la station debout | 1 | |
| | 2 Balancés | Réaliser 2 balancés jambes tendues et serrées et réception à la station debout en lachant dans le balancé arrière, dos rond | | |
| | Sortie filée avec appui des pieds | Sortie filée, appui sur les pieds serrés ou écartés, arrivée à la station debout, départ BI ou BS | 1.5 | |
| | Sortie filée de l'appui | Sortie filée de l'appui arrivée à la station debout, départ BI ou BS | 1.5 | |

| | | | | |
|---|--------------|--|--------------------------|---------------|
| | Echappe | Sortie salto arrière de la BS | 2 | |
| Enchaînement | | | | |
| Entrée | APPUI | SUSPENSION | PASSAGE DE BARRES | SORTIE |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| BONUS D'UN ELEMENT : 5 ou 6 éléments | | | | |
| | | ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution | | |

| ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (POUTRE) | | | |
|--|---|--|---------------------|
| | Nom | Descriptif | Valeur de l'élément |
| E N T R E E | Engagé une jambe | De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal | 0.5 |
| | Sauter assise en bout de poutre | De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège | 0.5 |
| | Sauter 2 pieds transversal appui des mains | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en travers de la poutre avec appui des mains | 1 |
| | Sauter 2 pieds en bout de poutre avec les mains | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre avec appui des mains | 1 |
| | Sauter 2 pieds en bout de poutre sans les mains | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre sans appui des mains | 1.5 |
| | Sauter un pied en bout de poutre | Monter 1 pied en bout de poutre, arrivée à l'arabesque | 1.5 |
| | Entrée transversale 1 pied/1main | Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre, avec ou sans appui de la main | 1.5 |
| | Sauter équerre en bout de poutre | Entrée équerre écartée en position latérale maintenue 2 sec | 1.5 |
| | Sauter équerre transversal | Entrée équerre écartée en position transversale maintenue 2 sec | 2 |
| | Grand écart | Entrée transversale puis descente dans le grand écart de son choix, maintenu 2 sec | |
| | Roulade avant | Entrée roulade avant en bout de poutre, avec impulsion trempli, arrivée assise ou debout. | 2 |
| | ATR sur tremplin arrivée sur poutre | Entrée en ATR sur tremplin en position transversale, retour assise sur poutre | 2 |
| | ATR sur poutre | Entrée en ATR (latéral ou transversal) avec impulsion sur tremplin | 2 |
| | Saut droit | Saut vertical | 0.5 |
| Saut droit changement de pieds | Saut vertical avec changement de pieds pendant le saut | 0.5 | |
| Saut groupé | Saut groupé genoux à l'horizontale | 0.5 | |
| Saut cosaque | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal | 0.5 | |
| Saut antéro | Saut écart antéropostérieur écart à 180° | 0.5 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|-----|--|--|
| S A U T S | Saut de chat | Saut de chat genoux à l'horizontale | 0.5 | | |
| | Cabriole | | | | |
| | Saut droit 1/2 tour | Saut vertical avec 1/2 tour | 1 | | |
| | Saut groupé 1/2 tour | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1/2 tour | 1 | | |
| | Saut cosaque 1/2 tour | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 1/2 tour | 1 | | |
| | Saut antéro 1/2 tour | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1/2 tour | 1 | | |
| | Saut Ciseaux | Saut ciseaux avant battements à l'horizontale | 1 | | |
| | Cabriole 1/2 tour | | | | |
| | Saut droit 3/4 | Saut vertical avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| | Saut groupé 3/4 | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| | Saut cosaque 3/4 | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| | Saut antéro 3/4 | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| | Saut sissonne | Saut sissonne écart à 180° | 1.5 | | |
| | Saut droit tour complet | Saut vertical avec 1 tour | 2 | | |
| | Saut groupé tour complet | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1 tour | 2 | | |
| | Saut cosaque tour complet | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec tour complet | 2 | | |
| | Saut antéro tour complet | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1 tour complet | 2 | | |
| | Grand jeté | Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart | 2 | | |
| Grand jeté changement de jambes | Saut changement de jambe écart à 180° | 3 | | | |
| P I V O T | Détourné | Détourné, aussi accroupi | 0.5 | | |
| | Détourné/Détourné | Détourné/Détourné, aussi accroupi | 0.5 | | |
| | 1/2 pivot | 1/2 pivot, position de la jambe libre au choix | 1 | | |
| | 1/2 pivot / détourné | 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation) | 1.5 | | |
| | 1/2 pivot accroupi transversal | 1/2 pivot départ accroupi | 1.5 | | |
| | Pivot | pivot départ position debout et jambe libre position au choix | 2 | | |
| | Pivot accroupi transversal | pivot départ en position accroupi | 3 | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|-----|--|--|
| | Pivot 1 tour 1/2 | pivot 1 tour et 1/2 départ position debout et jambe libre position au choix | 3 | | |
| M A I N T I E N | Pied au retiré | Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec | 0.5 | | |
| | Arabesque | Arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum | 0.5 | | |
| | Planche | Planche maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum | 0.5 | | |
| | Vague avant | Vague avant arrivée sur 1/2 pointe | 1 | | |
| | Vague arrière | Vague arrière départ sur 1/2 pointe | 1 | | |
| | Equerre jambes fléchies | Equerre jambes fléchies maintenue 2 sec | 1 | | |
| | Equerre jambes tendues | Equerre jambes tendues maintenue 2 sec | 1.5 | | |
| | Y | Y jambes tendues et maintien 2 sec | 2 | | |
| I | I jambes tendues et maintien 2 sec | 2 | | | |
| E A L C E R M O E B N A T T S I Q U E S | Culbuto | Allongé sur le dos, les pointes de pieds posées derrière la tête, jambes tendues | 0.5 | | |
| | Chandelle | Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, retour libre | 1 | | |
| | Pont | Pont | 1 | | |
| | Placement du dos | Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes | 1 | | |
| | Fente / pose de main / Fente | Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui | 1 | | |
| | Pont / retour de souplesse | Pont avec retour de souplesse à l'appui pédestre | 1.5 | | |
| | Roulade avant | Roulade avant départ appui pédestre, retour libre | 1.5 | | |
| | Roulade arrière | Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre | 1.5 | | |
| | Tic-Tac | Tic tac | 2 | | |
| | ATR | ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale) | 2 | | |
| | Roue | Roue | 2 | | |
| | Roue pied/pied | Roue arrivée un pied à côté de l'autre, avec redressement du buste rapide et bras aux oreilles | 2 | | |
| | Souplesse avant | Souplesse avant | 2 | | |
| | Souplesse arrière | Souplesse arrière | 2 | | |
| | Rondade | Rondade | 2 | | |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|-------------|-------------|---------------|
| S O R T I E | Saut droit | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout | 0.5 | | |
| | Saut groupé | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical groupé et réception à la station debout | 0.5 | | |
| | Saut écart | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut écart et réception à la station debout | 0.5 | | |
| | Rondade | Sortie rondade | 1 | | |
| | Saut de main | Sortie saut de mains | 1.5 | | |
| | Salto avant | Sortie salto avant groupé | 2 | | |
| | Salto arrière | Sortie salto arrière groupé | 2 | | |
| | ATR salto arrière | Liaison ATR /Salto arrière | 2+ | | |
| | Roue pied/pied salto arrière | Liaison roue pied/pied / salto arrière | 2+ | | |
| | | ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution | | | |
| | 6 éléments ou 7 éléments si liaison | | | | |
| Enchaînement | | | | | |
| Entrée | Tour | Maintien | Acro | Saut | Sortie |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ou 2 | 1 |
| | | passage proche de la poutre | | | |
| | | BONUS liaison de sauts | | | |

| ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (SOL) | | | |
|--|--|---|----------------------------|
| | Nom | Descriptif | Valeur de l'élément |
| S A U T | Saut droit | Bras aux oreilles - jambes tendues | 0.5 |
| | Saut groupé | Genoux à l'horizontale | 0.5 |
| | Saut de chat | Genoux à l'horizontale | 0.5 |
| | Saut droit 1/2 | Bras aux oreilles - jambes tendues | 1 |
| | Saut groupé 1/2 | Genoux à l'horizontale | 1 |
| | Saut ciseaux | les 2 jambes tendues à l'horizontale | 1 |
| | Cosaque départ 1 pied | réception 1 pieds genoux à l'horizontal | |
| | Cosaque départ 2 pieds | réception 2 pieds genoux à l'horizontal | 1 |
| | Antero | Ecart 180° | 1 |
| | Cabriole | Cabriole | 1 |
| | Cabriole 1/2 tour | | |
| | Saut groupé tour complet | Genoux à l'horizontale | 1.5 |
| | Saut droit tour complet | Bras aux oreilles - jambes tendues | 1.5 |
| | saut de chat tour complet | | 1.5 |
| | Cabriole 1/2 tour avec changement de jambes | | 2 |
| | Grand jeté changement | Ecart à 180° | 2 |
| | Sissone | Ecart à 180° | 2 |
| Grand jeté | Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart | 2 | |
| PIVOT | Détourné | Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles | 0.5 |
| | Détourné détourné | Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles | 0.5 |
| | 1/2 pivot | Sur 1/2 pointes - jambes tendues | 1 |
| | Pivot | Sur 1/2 pointes - jambes tendues | 1.5 |
| | Pivot 1/2 | Sur 1/2 pointes - jambes tendues | 2 |
| | 1/2 pivot accroupi | Départ accroupi | 2 |

EA
LC
ER
MO
EB
NA
TT
SI
QU
ES

| | | |
|------------------------------------|---|-----|
| Pivot accroupi | Départ accroupi | 3 |
| Placement du dos | Fesse au dessus des épaules | 0.5 |
| Placement du dos remonter ATR | Arrivée en fente | 0.5 |
| Roulade avant | Genoux serrés - se relever sans les mains | 0.5 |
| Roulade arrière | Départ jambes serrées - arrivée sur les pieds | 0.5 |
| ATR 1 jambe | Départ fente - Jambes tendues - arrivée fente | 1 |
| ATR | Départ fente - Arrivée fente | 1 |
| Roue | Départ fente - Arrivée fente | 1 |
| Rondade | Départ du sursaut | 1 |
| ATR pont | ATR pont | 1 |
| Descente en pont | Descente en pont | 1 |
| Roulade arrière arrivée en planche | Roulade arrière arrivée en planche | 1 |
| ATR 1/2 valse | | 1.5 |
| Roulade arrière piquée | Piquée à l'équi jambes tendues | 1.5 |
| Rondade saut extention | Départ sursaut - extention bras aux oreilles - jambes tendues | 1.5 |
| Pont + retour de souplesse | Arrivée en fente | 1.5 |
| ATR valse | | 2 |
| Tic-tac | Départ fente - Arrivée fente | 2 |
| Souplesse avant | souplesse avant | 2 |
| Souplesse arrière | souplesse arrière | 2 |
| Saut de main 1 pied | saut de main décalé | 2 |
| ATR valse et 1/2 | | 2.5 |
| Saut de main 2 pieds | Saut de main | 2.5 |
| ATR double valse | | 3 |
| Salto avant | Salto avant | 3 |

| | | | | |
|--|--|--|------------------------------|--------------------|
| | Salto arrière | salto avant | 3 | |
| SOUPLESSE ET MAINTIEN | Maintenu au retiré | | 0.5 | |
| | Planche | | 0.5 | |
| | Poirier | | 0.5 | |
| | Pont | Jambes serrées et tendues - Maintien 3 sec | 1 | |
| | Equerre | Jambes serrées ou écartées maintenu 2 sec | 1 | |
| | Grand écart, fermeture, écrasement facial | Maintien 3 sec | 1 | |
| | Vague avant | Vague avant arrivée sur 1/2 pointe | 1 | |
| | Vague arrière | Vague arrière départ sur 1/2 pointe | 1 | |
| | Y | Jambe tendue maintien 3sec | 1.5 | |
| | I | Jambe tendue maintien 3sec | 1.5 | |
| DEPLACEMENT | Battement avant | jambe tendue à l'horizontale | 0.5 | |
| | Pas chassé avant | jambes tendues en l'air | 0.5 | |
| | Pas chassé côté | jambes tendues en l'air | 0.5 | |
| | | ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution | | |
| Enchaînement | | | | |
| | | | | |
| SAUT | PIVOT | ELEMENT ACROBATIQUE | SOUPLESSE ET MAINTIEN | DEPLACEMENT |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| BONUS si liaison de sauts ou acrobaties ou gym/acro | | | | |
| 7 éléments + bonificatio 0.5 si liaison | | | | |

| ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2022 (SAUT) | | | |
|---|---|--|----------------------------|
| | Nom | Descriptif | Valeur de l'élément |
| SAUT | Saut droit | bras aux oreilles - les jambes serrées | 0.5 |
| | Petit Saut de lapin + saut droit | Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé | 1 |
| | Saut de lapin jambes tendues + saut droit | Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée stabilisé | 1.5 |
| | Lune | jambes tendues - arrivée debout | 2 |
| | Rondade | Rondade | 2 |
| | Saut droit percuté salto avant | Jambes serrées - bras aux oreilles - arrivée debout | 2 |
| | Petrick | Petrick | 3 |
| ATELIER | Saut de lapin + Saut droit | Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé | 1 |
| | Lune tomber dos | Jambes tendues - arrivée bras aux oreilles et jambes tendues | 1.5 |
| | Rondade genoux | Arrivée bras aux oreilles et dos rond | 1.5 |
| | Lune | Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée debout | 2 |
| | Rondade | Rondade | 2 |
| | Présentation de 2 sauts | Si parade descendre sur la valeur précédente | |
| | | ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution | |